

## PLAN DOCENTE DE LA ASIGNATURA

Curso académico: 2023/2024

Identificación y características de la asignatura			
Código	500297	Créditos ECTS	6
Denominación (español)	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE ADAPTADO.		
Denominación (inglés)	Adapted Physical Activity and Sport.		
Titulaciones	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.		
Centro	Facultad de Ciencias del Deporte.		
Semestre	7º	Carácter	Obligatoria.
Módulo	Actividad Física y Calidad de Vida.		
Materia	Actividad Física y Salud.		
Profesor/es			
Nombre	Despacho	Correo-e	Página web
Jesús Muñoz Jiménez	305	suliwan@unex.es	<a href="https://www.unex.es/conoc-e-la-unex/centros/ccdeporte/centro/profesores/info/profesor?id_pro=suliwan">https://www.unex.es/conoc-e-la-unex/centros/ccdeporte/centro/profesores/info/profesor?id_pro=suliwan</a>
Luisa Gámez Calvo	507/GOERD	lgamezc@unex.es	<a href="https://www.unex.es/conoc-e-la-unex/centros/ccdeporte/centro/profesores/info/profesor?id_pro=lgamezc">https://www.unex.es/conoc-e-la-unex/centros/ccdeporte/centro/profesores/info/profesor?id_pro=lgamezc</a>
Área de conocimiento	Educación Física y Deportiva		
Departamento	Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal.		
Profesor coordinador (si hay más de uno)	Jesús Muñoz Jiménez		
Competencias*			
COMPETENCIAS BÁSICAS			
CB1	Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.		
CB2	Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio		
CB3	Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.		
CB4	Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.		

\*Los apartados relativos a competencias, breve descripción del contenido, actividades formativas, metodologías docentes, resultados de aprendizaje y sistemas de evaluación deben ajustarse a lo recogido en la memoria verificada del título.

CB5	Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.
<b>COMPETENCIAS GENERALES</b>	
CG2	Adquirir la formación científica aplicada a la Actividad Física y el Deporte en sus diferentes manifestaciones.
CG3	Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y funcionamiento del cuerpo humano.
CG6	Conocer y comprender de forma integral los factores que intervienen en la motricidad humana.
CG9	Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y del deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
CG10	Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.
CG11	Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.
<b>COMPETENCIAS TRANSVERSALES</b>	
CT1	Comprender y utilizar la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico, preferentemente en lengua inglesa.
CT3	Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.
CT4	Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas resolución de problemas y para el aprendizaje autónomo.
CT5	Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.
CT6	Conocer y actuar dentro de los principios éticos y deontológicos necesarios para el correcto ejercicio profesional.
CT8	Promover la igualdad de oportunidades y accesibilidad universal de las personas con discapacidad y poblaciones especiales en el ámbito de la actividad física y del deporte.
CT9	Promover la igualdad de oportunidades entre todos los ciudadanos, independientemente de criterios socioeconómicos o culturales en el ámbito de la actividad física y del deporte.
<b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>	
CE3	Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre aspectos psicológicos y sociales del ser humano.
CE11	Conocer y comprender los fundamentos del deporte.
CE12	Identificar los riesgos para la salud de la práctica y el entrenamiento deportivo de actividades físicas inadecuadas.
CE13	Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas
CE15	Seleccionar y saber utilizar el equipamiento y material deportivo adecuado para cada tipo de actividad
CE17	Identificar y promocionar estilos de vida saludables y buenos hábitos posturales.
CE21	Promover la ocupación del tiempo de ocio de forma activa, saludable y potenciando valores ecológicos.
<b>Contenidos</b>	
Breve descripción del contenido*	
Fundamentos y aplicación profesional de actividades físicas para la mejora de la salud y la calidad de vida de población general, especial y deportistas. Bases biológicas básicas y aplicadas a la actividad física de alteraciones de la salud.	
Temario de la asignatura	
Denominación del tema 1: APROXIMACIÓN A LA DISCAPACIDAD. Contenidos del tema 1: 1.1. Bases conceptuales de la actitud hacia las diferencias. 1.2. Evolución histórica en la consideración social de las personas con discapacidad. 1.3. Relación entre salud y Discapacidad: La Clasificación Internacional del funcionamiento, la discapacidad y la Salud de la OMS. 1.4. Situación y organización de la Discapacidad a nivel Nacional e Internacional. 1.5. Accesibilidad. Descripción de las actividades prácticas del tema 1: Seguirá una pauta común:	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Breve explicación del trabajo que se va a realizar, donde los alumnos anotarán lo que estimen oportuno.</li> <li>• Ejecución y vivencia por parte de los alumnos de las actividades planteadas.</li> <li>• Reflexión breve sobre la sesión realizada.</li> </ul>
<p>Denominación del tema 2: ASPECTOS GLOBALES SOBRE LAS DIFERENTES DISCAPACIDADES.</p> <p>Contenidos del tema 2:</p> <p>2.1. Discapacidad Física-funcional.</p> <p>3.1.1. Definición y características.</p> <p>3.1.2. Consideraciones en torno a la discapacidad.</p> <p>3.1.3. Organización y recursos.</p> <p>2.2. Discapacidad intelectual-Psíquica</p> <p>3.2.1. Definición y características.</p> <p>3.2.2. Consideraciones en torno a la discapacidad.</p> <p>3.2.3. Organización y recursos.</p> <p>2.3. Discapacidad Sensorial.</p> <p>3.3.1. Definición y características.</p> <p>3.3.2. Consideraciones en torno a la discapacidad.</p> <p>3.3.3. Organización y recursos.</p> <p>Descripción de las actividades prácticas del tema 2: Se basan en vivenciar diferentes actividades relacionadas con cada uno de los tipos de discapacidad, así como la puesta en práctica de las propuestas elaboradas por los alumnos en cada uno de los bloques, bien situaciones simuladas o con usuarios con discapacidad que asistan a las sesiones prácticas.</p>
<p>Denominación del tema 3: INTRODUCCIÓN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE ADAPTADO.</p> <p>Contenidos del tema 3:</p> <p>3.1. La Actividad Física y el Deporte Adaptado como ámbito de conocimiento dentro las Ciencias del Deporte.</p> <p>3.2. Origen de la Actividad Física y el deporte para personas con discapacidad.</p> <p>3.3. Fundamentos de la Actividad física y el deporte para personas con discapacidad.</p> <p>3.4. Organización de la Actividad Física y el deporte para personas con discapacidad.</p> <p>Descripción de las actividades prácticas del tema 3: En este bloque se desarrollan sesiones teórico-prácticas, pero ninguna exclusivamente práctica</p>
<p>Denominación del tema 4: INTERVENCIÓN PROFESIONAL CON PERSONAS CON DISCAPACIDAD; ACTIVIDAD FÍSICA INCLUSIVA.</p> <p>Contenidos del tema 4:</p> <p>4.1. Aproximación a la metodología inclusiva como forma de intervención con personas con discapacidad en el ámbito de la Actividad Física.</p> <p>4.2. Proceso de adaptación inclusiva de la practica motriz.</p> <p>Descripción de las actividades prácticas del tema 4: Practicas de diseño y aplicaciones de intervenciones profesionales desde un punto de vista inclusivo.</p>
<p>Denominación del tema 5: DEPORTES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD.</p> <p>Contenidos del tema 5:</p> <p>5.1. Organización del deporte de personas con discapacidad.</p> <p>5.1.1. Deporte Competitivo y Paralímpidas.</p> <p>5.1.2. Clasificación Funcional.</p> <p>5.1.3. Integración Federativa de los deportes adaptados.</p> <p>5.1.4. Otras manifestaciones deportivas.</p> <p>5.2. Deportes para personas con discapacidad Física-Funcional</p> <p>5.3. Deportes para personas con parálisis cerebral.</p> <p>5.4. Deportes para personas con ceguera y discapacidad visual.</p>

5.5. Deportes para personas con sordera y discapacidad auditiva.  
 5.6. Deportes para personas con discapacidad intelectual.  
 5.7. Nuevos deportes y Actividades Físicas no regladas para personas con discapacidad.  
 5.8. Inclusión e Integración Inversa.  
 Descripción de las actividades prácticas del tema 5: Practicas de vivencia y participación en deportes adaptados y específicos para personas con discapacidad.

Denominación del tema 6: INVESTIGACIÓN Y FORMACIÓN ESPECIALIZADA EN ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA.

Contenidos del tema 6:

6.1. Áreas de investigación en actividad física adaptada.

6.2. Recursos formativos de postgrado.

Descripción de las actividades prácticas del tema 6: Se desarrollará una práctica de búsqueda y análisis de la investigación sobre la Actividad Física y el Deporte Adaptado.

### Actividades formativas\*

Horas de trabajo del alumno por tema		Horas teóricas	Actividades prácticas				Actividad de seguimiento	No presencial
Tema	Total	GG	PCH	LAB	ORD	SEM	TP	EP
TEMA 1	23:15	5				1	2:15	15
TEMA 2	36	12				3	6	15
TEMA 3	17	6				0	3	8
TEMA 4	20	3				3	6	8
TEMA 5	39:30	14				7	4	14:30
TEMA 6	12:15	3				1	5	3:15
<b>Evaluación **</b>	2	2						
<b>TOTAL</b>	150	45				15	26:15	63:45

GG: Grupo Grande (100 estudiantes).

PCH: prácticas clínicas hospitalarias (7 estudiantes)

LAB: prácticas laboratorio o campo (15 estudiantes)

ORD: prácticas sala ordenador o laboratorio de idiomas (30 estudiantes)

SEM: clases problemas o seminarios o casos prácticos (40 estudiantes).

TP: Tutorías Programadas (seguimiento docente, tipo tutorías ECTS).

EP: Estudio personal, trabajos individuales o en grupo, y lectura de bibliografía.

### Metodologías docentes\*

Los contenidos se impartirán a lo largo del curso mediante metodologías diferentes repartidas entre la carga de créditos:

- Lección Magistral - Sesiones teóricas (Tipo 1): desarrolladas en el aula utilizando medios informáticos y audiovisuales. Darán fundamento y aclararán las posibles dudas que puedan ir surgiendo en las sesiones teórico-prácticas.
- Sesiones prácticas – Seminarios (Tipo 2): serán la mayoría en el reparto total, que se desarrollarán en las aulas y las instalaciones deportivas de la Facultad de Ciencias del Deporte. Seguirá una pauta común:
  - Breve explicación teórica del trabajo que se va a realizar, donde los alumnos tomarán los apuntes que estimen oportunos.
  - Ejecución por parte de los alumnos de los contenidos planificados.
  - Reflexión breve sobre la sesión realizada.
  - Prácticas de ejecución y experimentación motriz en instalaciones deportivas (Tipo 3).

\*\* Indicar el número total de horas de evaluación de esta asignatura.

- Exposición y defensa de trabajos (Tipo 4).
- Trabajo no presencial del alumno (Tipo 5). Se concreta en:
- De cada grupo de elementos o bloque de contenidos deberá realizarse un trabajo grupal donde se recogerán ejercicios o progresiones de aprendizaje diseñadas por los alumnos y que no hayan sido realizadas en clase.
- Diario o cuaderno de clase: los alumnos deberán elaborar en grupo los apuntes debidamente organizados de todas las sesiones, teóricas, teórico-prácticas o de observación.
- Tutorías ECTS (Tipo 8)

### Resultados de aprendizaje\*

Con la participación de los alumnos en esta asignatura se pretende obtener los siguientes resultados:

1. Conocer y comprender la actividad física como tecnología y servicios de salud para la población en diferentes mercados.
2. Diseñar sesiones de actividad física orientadas a atender personas con diferentes necesidades de salud y calidad de vida desde la perspectiva bio-psico-social.
3. Evaluar y monitorizar los programas de actividad física saludable para prescribir actividad física.
4. Proponer y diseñar servicios actividad física saludable.
5. Conocer las diferentes actividades físico-deportivas practicadas por personas con discapacidad.
6. Ser capaz de llevar a cabo intervenciones desde un punto de vista inclusivo a través de la Actividades Físico Deportivas consideradas adaptadas.

### Sistemas de evaluación\*

INSTRUMENTOS	ACTIVIDADES	%	COMPETENCIAS
1. Examen	Examen y trabajos en grupo de aplicación de los contenidos teóricos y teórico-prácticos	30	- CB1, CB2, CB3, CB4, CB5. - CG2, CG3, CG6. - CT1, CT3, CT4, CT5, CT6, CT8, CT9. - CE3, CE11, CE12, CE15, CE17, CE21.
2. Trabajos	- Trabajos en grupo de aplicación de los contenidos teóricos y teórico-prácticos, supervisado en las tutorías ECTS. - Desarrollo de los trabajos realizados para la asignatura.	40	- CB1, CB2, CB3, CB4, CB5. - CG2, CG3, CG6, CG9, CG10. - CT1, CT3, CT4, CT5, CT6, CT8, CT9. - CE3, CE11, CE12, CE13, CE15, CE17, CE21
3. Asistencia y participación activa en las tutorías ECTS.	- Asistencia a más del 80% de las tutorías programadas y valoración de la participación de cada alumno en cada sesión.	10	- CB1, CB2, CB3, CB4, CB5. - CG2, CG3, CG6, CG9, CG10. - CT1, CT3, CT4, CT5, CT6, CT8, CT9. - CE3, CE11, CE12, CE13, CE15, CE17,

			CE21.
4. Asistencia y participación activa en las actividades formativas presenciales	- Para valorar el aprovechamiento de las clases, los alumnos deberán elaborar los apuntes debidamente organizados de todas las sesiones, teóricas, teórico-prácticas o de observación y tutorías ECTS. Este trabajo se desarrollará de forma colaborativa a través de un archivo en la "nube".	20	- CB1, CB2, CB3, CB4, CB5. - CG2, CG3, CG6, CG9, CG10. - CT1, CT3, CT4, CT5, CT6, CT8, CT9. - CE3, CE11, CE12, CE13, CE15, CE17, CE21.
<b>OBSERVACIONES / ACLARACIONES</b>			
<p>El alumnado dispone de dos posibilidades: una modalidad de evaluación continua o la modalidad de evaluación global. Tal como indica Normativa de evaluación de la Universidad de Extremadura vigente, la elección entre el sistema de evaluación continua con la asistencia a más del 80% de las sesiones teóricas y prácticas, o el sistema de evaluación con una única prueba final de carácter global, corresponde al estudiante durante las <b>cuatro primeras semanas</b> (primer cuarto del periodo de impartición de la misma). Se establecerá un segundo momento en el que el estudiante podrá elegir de nuevo si desea mantener o cambiar la modalidad de evaluación para la convocatoria extraordinaria. Si la asignatura se ha impartido en el primer semestre, el estudiante dispondrá de las 4 primeras semanas del segundo semestre para cambiar su modalidad (a pesar de que no tenga docencia, se habilitará el mismo procedimiento que se llevó a cabo al comienzo del primer semestre. En el caso de que la asignatura se hubiese impartido en el segundo semestre, y dado que no hay tiempo material para ubicar 4 semanas, se establece un periodo de una semana (siete días naturales) desde el primer día que se sitúe la revisión de exámenes de la convocatoria ordinaria de junio. Los estudiantes que no respondan se entenderá que MANTIENEN la misma modalidad de evaluación que tenían para la convocatoria ordinaria anterior</p> <p><b>CONVOCATORIAS EXTRAORDINARIAS Y ALUMNOS QUE ELIJAN LA MODALIDAD DE EVALUACIÓN GLOBAL:</b></p> <p>En estos dos casos y con el objetivo de que el alumno pueda optar al 100% de la calificación, la nota de asistencia se valorará mediante la presentación de un registro escrito que incluya una reflexión crítica sobre cada uno de los contenidos contemplados en el programa.</p> <p><b>ORGANIZACIÓN DEL SISTEMA DE EVALUACIÓN CONTINUA:</b>  Toda la evaluación se podrá realizar de manera individual o conjunta (Presencial y no presencial) a partir de los <u>grupos formados para las tutorías ECTS (5-6 alumnos por grupo)</u>.  La relación de componentes de cada grupo deberá ser <b>entregada por e-mail en la segunda semana del curso</b> (suliwan@unex.es).</p> <p>Tanto en la convocatoria ordinaria como la extraordinarias será necesario aprobar todas las partes de las que consista la evaluación por separado, no haciéndose media entre las partes si una está suspensa.</p>			

## Bibliografía (básica y complementaria)

### **BÁSICA:**

- Arribas Cubero, & Fernández Atienzar, D. (2015) *Deporte adaptado y escuela inclusiva* (1ª ed.). Graó.
- Asún Dieste. (2017) *Actividad física y deporte adaptado a personas con discapacidad* (1ª ed.). Prensas Universidad de Zaragoza.
- Cañizares Márquez, J. & Carbonero, M. (2016) *Discapacidad y Actividad Física Escolar*. Wanceulen.
- Cardona Moltó. (2005) *Diversidad y educación inclusiva*. Ed. Pearson.
- Comité Paralímpico Español (2014) *La Inclusión en la Actividad física y deportiva*. Badalona. Paidotribo.
- Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI) (2018) *Libro blanco del deporte de personas con discapacidad en España*. Ediciones Cinca.
- Consejo Superior de Deportes (2011) *Deportistas sin adjetivos: El deporte adaptado a las personas con discapacidad física*.
- Egea, C. Sarabia, A. (2001). Clasificaciones de la OMS sobre discapacidad. Boletín del Real Patronato sobre Discapacidad, nº 50 (pp 15-30). Madrid.
- García, & Séguin, B. (2021) *Routledge handbook of the Olympic and Paralympic Games*. Routledge.
- Kasser, L. & Lytle, R.K. (2013) *Inclusive physical activity: promoting health for a lifetime* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Lieberman, L. y Houston-Wilson, C., (2007) "Strategies for Inclusion ", Human Kinetics.
- Reina Vaíllo, R. (2010) *Actividad física y deporte adaptado ante el Espacio Europeo de Enseñanza Superior*. Wanceulen.
- Ríos Hernández M. (2001) *Actividad física adaptada: el juego y los alumnos con discapacidad: la integración en los juegos, juegos específicos, juegos motrices sensibilizadores*. (3a ed) Barcelona, Paidotribo.
- Ríos Hernández, M. (2005). *Manual de educación física adaptada al alumno con discapacidad*. Barcelona. Ed Paidotribo.
- Ríos Hernández, M. (2013) *565 juegos y tareas de iniciación deportiva adaptada a las personas con discapacidad*. Paidotribo.
- Sanz Rivas, & Reina Vaíllo, R. (2012) *Actividades físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad*. Paidotribo.
- Winnick, J. (2010) *Adapted physical education and sport* (5th ed.). Human Kinetics.

### **COMPLEMENTARIA:**

- Comité Paralímpico Español (2016) *Manual de Accesibilidad Universal en Instalaciones Deportivas*.
- Comité Paralímpico Español (2021) *Paralímpicos Tokio 2020*. <https://www.paralimpicos.es/paralimpicos-tokio-2020>
- Durstine. (2009) *ACSM's exercise management for persons with chronic diseases and disabilities* (3a ed.). Human Kinetics.
- Emes, C. y Velde, B. (2005) "Practicum in Adapted Physical Activity", Human Kinetics.
- García-González, L. (Coord). (2021). *Actas del I Congreso Internacional Edufisaludable. Educación Física y Promoción de Hábitos Saludables*. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Zaragoza. <https://doi.org/10.26754/uz.978-84-18321-21-4>.
- Gómez Baldazo, H. (2009) *Educación física y atención a la diversidad*. La Tierra hoy.
- Hernández Vázquez, F.J. (2015). *El deporte para las personas con discapacidad: los retos de la adaptación y la inclusión deportiva*. Edittec.

Hodge, S., Murata, N., Lieberman, L., & Block, M.E. (2020). *Case Studies in Adapted Physical Education: Empowering critical thinking* (2nd edition). London: Taylor & Francis.

Ocete Calvo, C. (2021). *Deporte Inclusivo: Aplicaciones prácticas*. Instituto Andaluz del Deporte. Consejería de Educación y Deporte

Odet Moliner García (2013) *Educación inclusiva* (1ª ed). Publicacions de la Universitat Jaume I.

Serrano San Nicolás, A. & Benavides Díaz-Faes, Á. (2015) *Educación física para alumnos con discapacidad motora*. CCS.

#### **REVISTAS:**

##### **Adapted Physical Activity Quarterly (APAQ)**

- Sitio web: <https://journals.humankinetics.com/journal/apaq>
- Categoría JCR (Journal Citation Reports): Rehabilitation (Q2), Sport Sciences (Q3)

##### **Disability and Rehabilitation**

- Sitio web: <https://www.tandfonline.com/toc/idre20/current>
- Categoría JCR: Rehabilitation (Q2)

##### **Journal of Sport and Health Science**

- Sitio web: <https://www.journals.elsevier.com/journal-of-sport-and-health-science>
- Categoría JCR: Sport Sciences (Q1)

##### **Journal of Physical Education Recreation and Dance (JOPERD)**

- Sitio web: <https://journals.humankinetics.com/journal/joperd>
- Categoría JCR (JCI): Education & Educational Research (JCI-Q3)

##### **International Journal of Disability, Development and Education**

- Sitio web: <https://www.tandfonline.com/toc/cijd20/current>
- Categoría JCR: Education & Educational Research (Q4), Rehabilitation (Q3)

##### **European Journal of Adapted Physical Activity**

- Sitio web: <https://www.ewopae.eu/index.php/en/journal>
- Categoría: No se encuentra listada en JCR

#### **Otros recursos y materiales docentes complementarios**

Centre for Studies on Inclusive Education:

**<http://www.csie.org.uk/index.shtml>**

Deporte Inclusivo en la Escuela:

**<https://www.deporteinclusivoescuela.com/>**

Disc@apnet:

**[www.discapnet.es](http://www.discapnet.es)**.

International Federation in Adapted Physical Activity (IFAPA):

**[www.ifapa.net](http://www.ifapa.net)**.

International Council in Sports Sciences and Physical Education (ICSSPE):

**[www.icsspe.org](http://www.icsspe.org)**.

International Classification of Functioning, Disability and Health:

**<http://www.who.int/classifications/icf/en/>**

Fundación ONCE:

**[www.fundaciononce.es](http://www.fundaciononce.es)**.

Observatorio Estatal de la Discapacidad:

**<https://www.observatoriodeladiscapacidad.info/>**

Página Oficial del Comité Paralímpico Español:

**<https://www.paralimpicos.es/>**



Servicio de Información sobre la Discapacidad:

[\*\*http://sid.usal.es/default.aspx\*\*](http://sid.usal.es/default.aspx)

The Inclusion Club

[\*\*http://theinclusionclub.com/\*\*](http://theinclusionclub.com/)